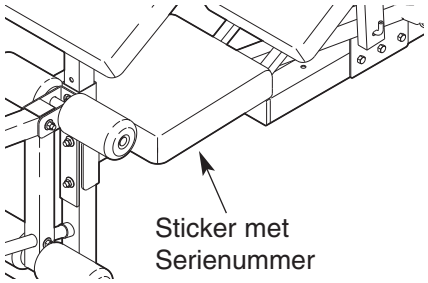
WEIDER® PRO 420

GEBRUIKSAANWIJZING

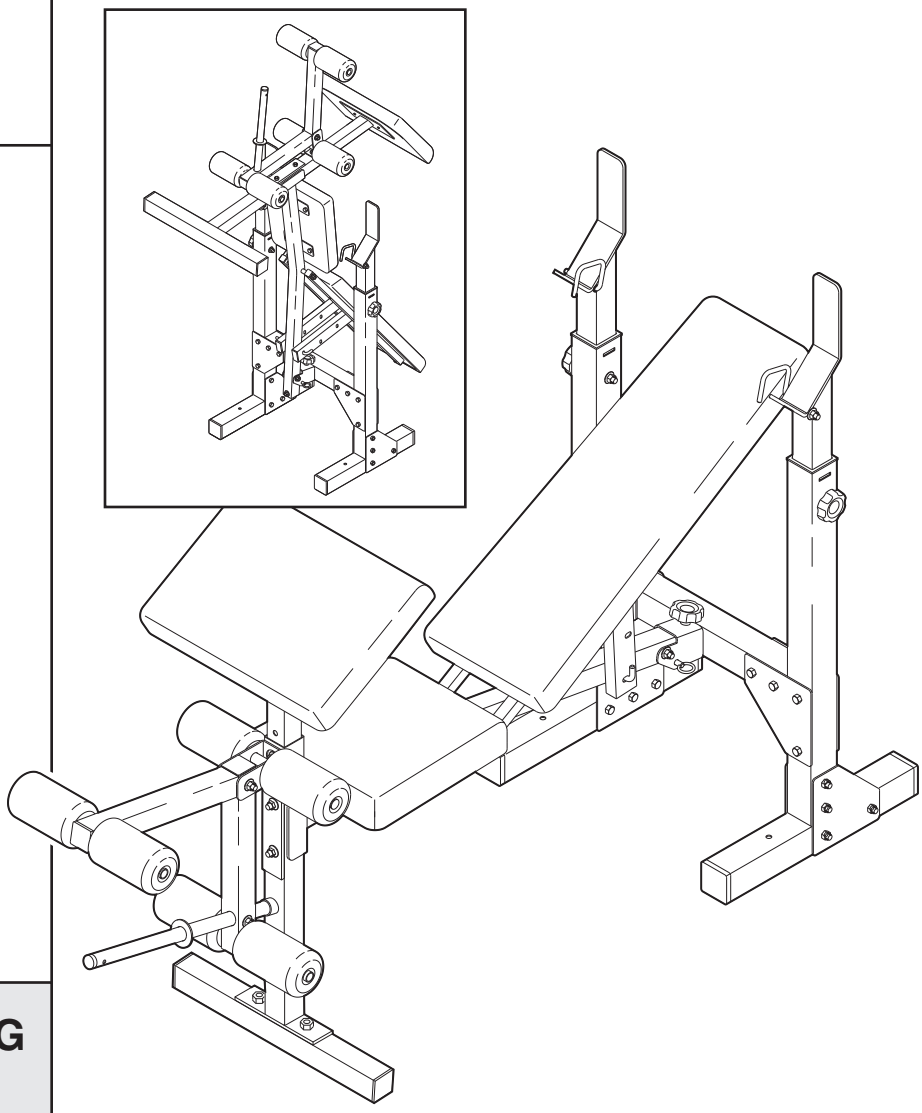
Modelnr. WEEVBE32930
Serienr. _____

Scrijf het serienummer op de lijn hierboven voor raadpleging.



VRAGEN?

Als fabrikant zijn wij gesteld op uw volledige tevredenheid. Mocht u nog vragen hebben, mochten sommige onderdelen ontbreken of beschadigd zijn neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht.



⚠ WAARSCHUWING

Lees alle instructies en voorzorgsmaatregelen in deze handleiding door voordat u dit apparaat gaat gebruiken. Bewaar deze handleiding voor verdere raadpleging.

Bezoek onze website

www.iconeurope.com

INHOUD

DE STICKER MET WAARSCHUWING 2
BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN 3
VOORDAT U BEGINT 4
TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN 5
MONTAGE 6
BIJSTELLING 11
RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN 14
LIJST MET ONDERDELEN 18
GEDETAILLEERDE TEKENING 19
HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN . . . . . .Laatste Pagina

DE STICKER MET WAARSCHUWING

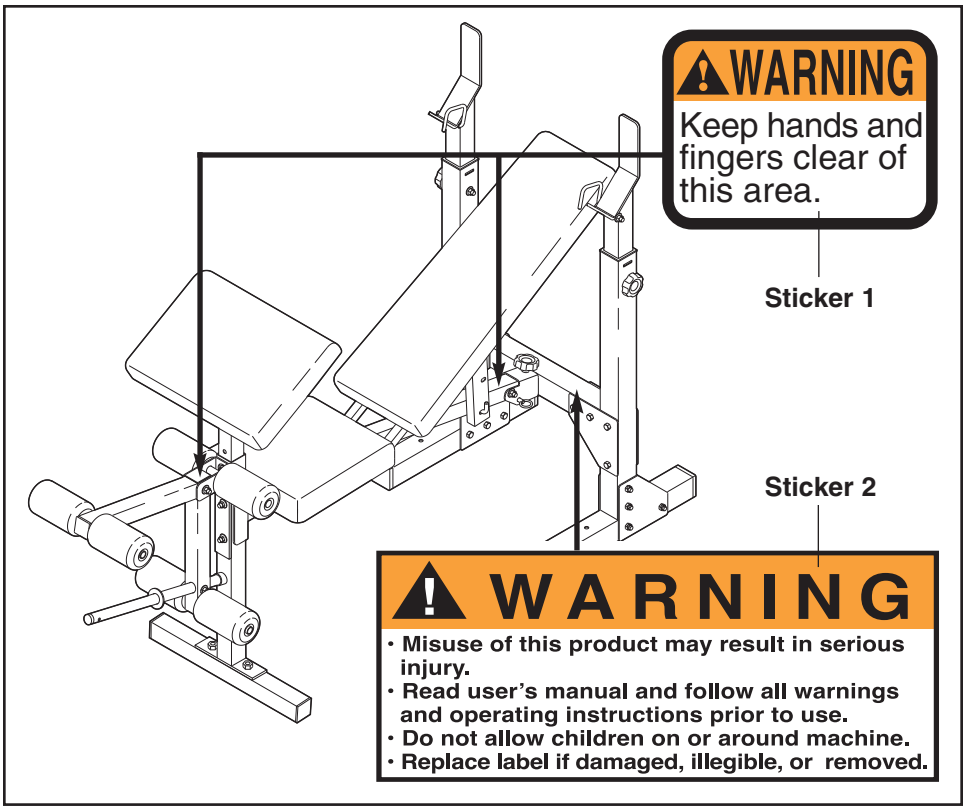
De stickers hier getoond zijn op uw gewichtsbank geplakt.

Sticker 1:

- Houdt u handen en vingers van deze plek weg.

Sticker 2:

- Verkeerd gebruik van dit apparaat kan tot persoonlijk letsel leiden.
- Lees deze gebruiksaanwijzing door en volg alle waarschuwingen en gebruiksinstructies op voor U dit apparaat gaat gebruiken.
- Laat kinderen niet rond of op dit apparaat spelen.


WARNING
Keep hands and fingers clear of this area.
Sticker 1
Sticker 2
WARNING
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, illegible, or removed.

BELANGRIJKE VOORZORGSMAATREGELEN

⚠ WAARSCHUWING: Lees de volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door voordat u de gewichtsbank gaat gebruiken om persoonlijk letsel te voorkomen.

1. **Lees alle instructies in deze handleiding door voordat u de gewichtsbank gaat gebruiken. Gebruik de gewichtsbank alleen zoals beschreven in deze handleiding.**
2. **De eigenaar moet zich ervan te vergewissen dat allen die gebruik maken van de gewichtsbank voldoende op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.**
3. **Deze gewichtsbank is alleen voor huiselijk gebruik bedoeld. Gebruik de gewichtsbank niet commercieel of voor verhuur.**
4. **Plaats de gewichtsbank op een vlakke ondergrond. Bedek de vloer onder de gewichtsbank om uw vloer(bedekking) te beschermen.**
5. **Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen.**
6. **Houdt te allen tijde kinderen jonger dan 12 en huisdieren bij de gewichtsbank weg.**
7. **Houdt uw handen en voeten bij bewegende onderdelen weg.**
8. **Draag altijd sportschoenen wanneer u de gewichtsbank gebruikt.**
9. **The weight bench is designed to support a maximum user weight of 136 kg. Plaats niet meer dan 50 kg (gewichten en lange halter inbegrepen) op de houders voor de gewichten. Plaats nier meer dan 23 kg op de hefboom voor het been. Opgelet: De lange halter en gewichten zijn niet meegeleverd.**
10. **Gebruik op de gewichtsbank geen halter met een lengte van 1,5 m of meer.**
11. **Zorg ervoor dat tijdens gebruik van de gewichtsbank het aantal gewichten op beide uiteinden van de lange halter gelijk zijn. Houdt altijd tijdens het toevoegen en verwijderen van gewichten enkele gewichten op de uiteinden van de lange halter en voorkom dat de lange halter omvalt.**
12. **Bevestig de lange halter altijd met de haken voor de lange halter zodat deze niet van de gewichtsbank kan vallen bij het wisselen van de gewichten.**
13. **Zorg ervoor dat voor gebruik de staanders op dezelfde hoogte zijn ingesteld.**
14. **Ofen altijd met een partner achter u wanneer uw bankdruk oefeningen uitvoert zodat de lange halter kan worden opgevangen als u een oefening niet volledig kunt uitvoeren.**
15. **Zorg ervoor dat de slagpennen door beide bijstelbuizen zijn heen gestoken wanneer u de rugleuning in de hellingstand gebruikt.**
16. **Plaats een lange halter met hetzelfde gewicht op de houders voor de gewichten om de bank in evenwicht te houden wanneer de hefboom voor het been wordt gebruikt.**
17. **Verwijder altijd de stang voor de armen van het voorste been voor u buig- en strekoefeningen uitvoert.**
18. **Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt.**

⚠ WAARSCHUWING: Raadpleeg uw huisarts voordat u met dit of enig ander oefenprogramma begint. Dit is bijzonder belangrijk voor mensen ouder dan 35 of mensen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies voor gebruik door. ICON is niet aansprakelijk voor persoonlijk letsel of schade door het gebruik van dit product.

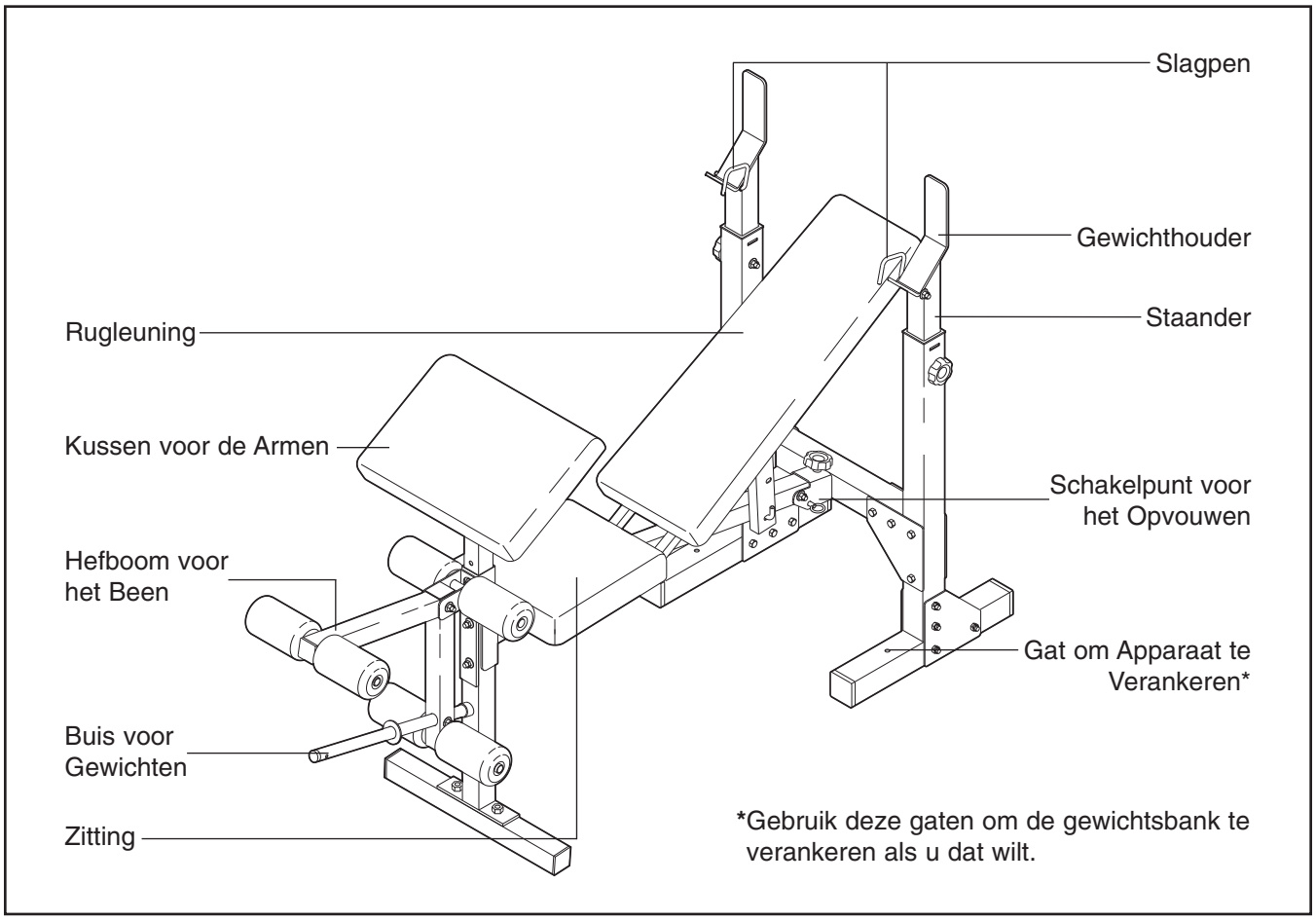
VOORDAT U BEGINT

Fijn dat u voor de nieuwe WEIDER® PRO 420 gewichtsbank gekozen hebt. De veelvoudige WEIDER® PRO 420 is ontworpen om met uw eigen gewichten (niet inbegrepen) de belangrijkste spiergroepen van uw lichaam verder te ontwikkelen. De WEIDER® PRO 420 kan U helpen uw figuur te verbeteren, uw spiermassa en -sterkte te vergroten of uw hart- en vaatstelsel beter te laten functioneren.

Lees voor uw eigen welzijn deze handleiding zorgvuldig door voordat u de gewichtsbank gebruikt.

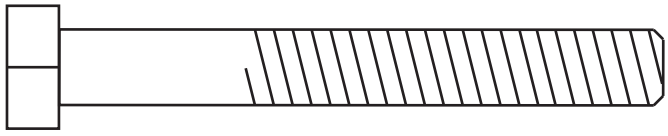
Mocht u nog vragen hebben, neem dan contact op met de winkel waar u dit product hebt gekocht. Om u beter van dienst te kunnen zijn, zorg ervoor dat u het model- en serienummer bij de hand hebt voordat u belt. Het modelnummer is WEEVBE32930. Het serienummer bevindt zich op een sticker op de gewichtsbank (zie kaft van deze handleiding).

Voordat u verder leest, bekijk eerst aandachtig de tekening hieronder met de verschillende onderdelen.

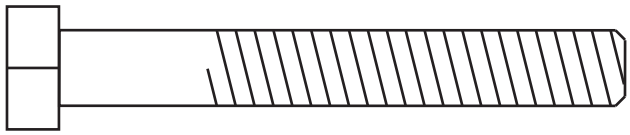


TEKENING OM ONDERDELEN TE HERKENNEN

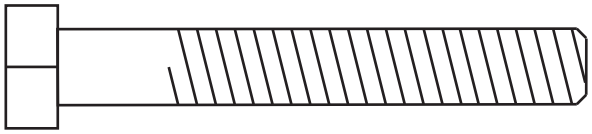
Gebruik de tekeningen hieronder tijdens de montage van de gewichtsbank om de kleine onderdelen te herkennen. Het getal tussen haakjes onder iedere tekening is het nummer van het onderdeel (van LIJST MET ONDERDELEN op pagina 18). **Opgelet: Sommige kleine onderdelen zijn al gemonteerd om de verzending te vergemakkelijken. Wanneer u een onderdeel niet in de zak met onderdelen kunt vinden, bekijk dan het apparaat om te zien of het al gemonteerd is.**



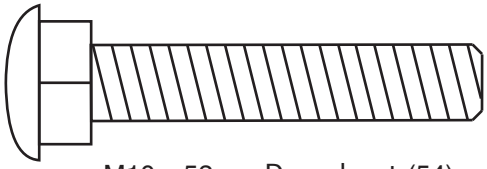
M10 x 80mm Bout (35)



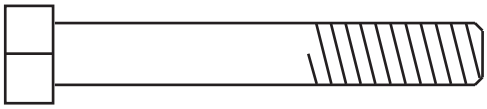
M10 x 75mm Bout (51)



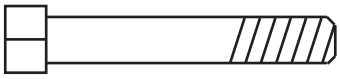
M10 x 70mm Bout (18)



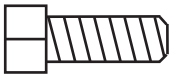
M10 x 52mm Draagbout (54)



M8 x 57mm Bout (39)



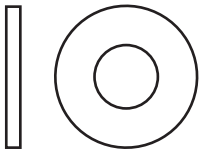
M6 x 38mm Bout (16)



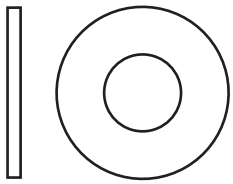
M6 x 16mm Bout (15)

M4 x 8mm Schroef (34)

M6 Tussenring (25)

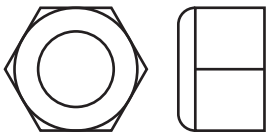


M8 Tussenring (38, 47)



M10 Tussenring (24)

M8 Nylon Klemmoer (13, 48)



M10 Nylon Klemmoer (19)

M10 x 175mm Bout (17)

MONTAGE

Om het u Wat Gemakkelijker te Maken

Deze handleiding is ontwikkeld om ervoor te zorgen dat iedereen deze gewichtsbank met succes kan monteren. De meeste mensen vinden dat de montage vlot gaat als ze er voldoende tijd voor nemen.

Lees de volgende informatie en instructies zorgvuldig door voordat u met de montage begint:

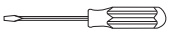
- De montage moet door twee mensen gebeuren.
- Gebruik de TEKENING OM DE ONDERDELEN TE HERKENNEN op pagina 5 om de kleine onderdelen te vinden.
- Draai de onderdelen goed vast tijdens de montage tenzij anders wordt aangegeven.
- Zorg ervoor dat tijdens de montage alle onderdelen zo gepositioneerd worden als in de tekeningen is aangegeven.
- Plaats de gewichtsbank op een open plek en verwijder de verpakking. Gooi de verpakking pas weg wanneer u de gewichtsbank volledig gemonteerd heeft.

U zult het volgende (niet inbegrepen) gereedschap nodig hebben:

- **twee engelse sleutels**

- **een rubber hamer**

- **een schroevendraaier**



- **een kruiskop schroevendraaier**

- **emeermiddel, zoals vet of vaseline en wat zeepwater.**

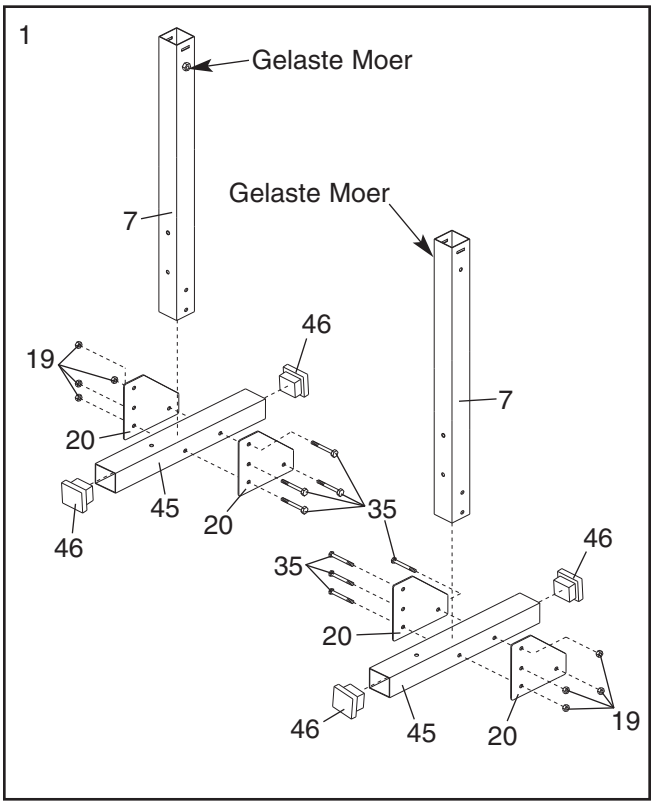
De montage zal wat makkelijker zijn als u een dopendoos, moersleutels of steeksleutels gebruikt.

1. **Zorg ervoor dat u de instructies hierboven goed doorleest en in u opneemt voordat u met de montage begint.**

   Druk vier 60mm Vierkante Binnenkapjes (46) in de uiteinden van de twee Stabilisatoren (45).

   Maak de Poot voor de Staander (7) aan de Stabilisator (45) vast met vier M10 x 80mm Bouten (35), twee Hoekplaten (20) en vier M10 Nylon Klemmoeren (19). **Draai de Nylon Klemmoeren nog niet te vast. Opgelet: De gelaste moer in de Poot voor de Staander moet zich aan de aangegeven zijde bevinden.**

   Maak de Poot voor de Staander (7) op dezelfde manier vast aan de andere Stabilisator (45).



2. Draai de Dwarsstang (3) zoals in de tekening getoond. Maak de Dwarsstang aan de linker Poot voor de Staander (7) vast met vier M10 x 80mm Bouten (35), twee Hoekplaten (20), en vier M10 Nylon Klemmoeren (19). **Draai de Nylon Klemmoer nog niet te vast. Opgelet: Haal de Staander (niet getoond) uit de bouten in de Poot voor de Staander als de Staander al is voor gemonteerd.**

   Maak de Dwarsstang op de rechter Poot voor de Staander (niet getoond) op dezelfde manier vast.

3. Druk de Plaat voor de Poot (44) tegen de onderkant van het Voorste Been (8). Druk twee 40mm x 50mm Binnenkapjes (55) in de Stabilizator van de Voorste Poot (44).

   Maak de Stabilizator van de Voorste Poot (44) aan de Voorste Poot (8) vast met twee M10 x 52mm Draagbouten (54) en twee M10 Nylon Borgmoeren (19). **Draai de Nylon Borgmoeren nog niet te vast.**

   Maak het Voorste Been (8) op het Onderstel van de Bank (2) vast met twee M10 x 70mm Bouten (18), de Plaat (14) en twee M10 Nylon Klemmoeren (19). **Draai de Nylon Klemmoeren nog niet te vast.**

4. Smeer op een M10 x 75mm Bout (51) wat vet. Maak het Onderstel van de Bank (2) aan de bovenste gaten in de houder van de Dwarsstang (3) vast met de Bout, twee M10 Tussenringen (24), en een M10 Nylon Klemmoer (19). **Draai de Klemmoeren niet te vast, het Onderstel van de Bank moet vrij kunnen bewegen.**

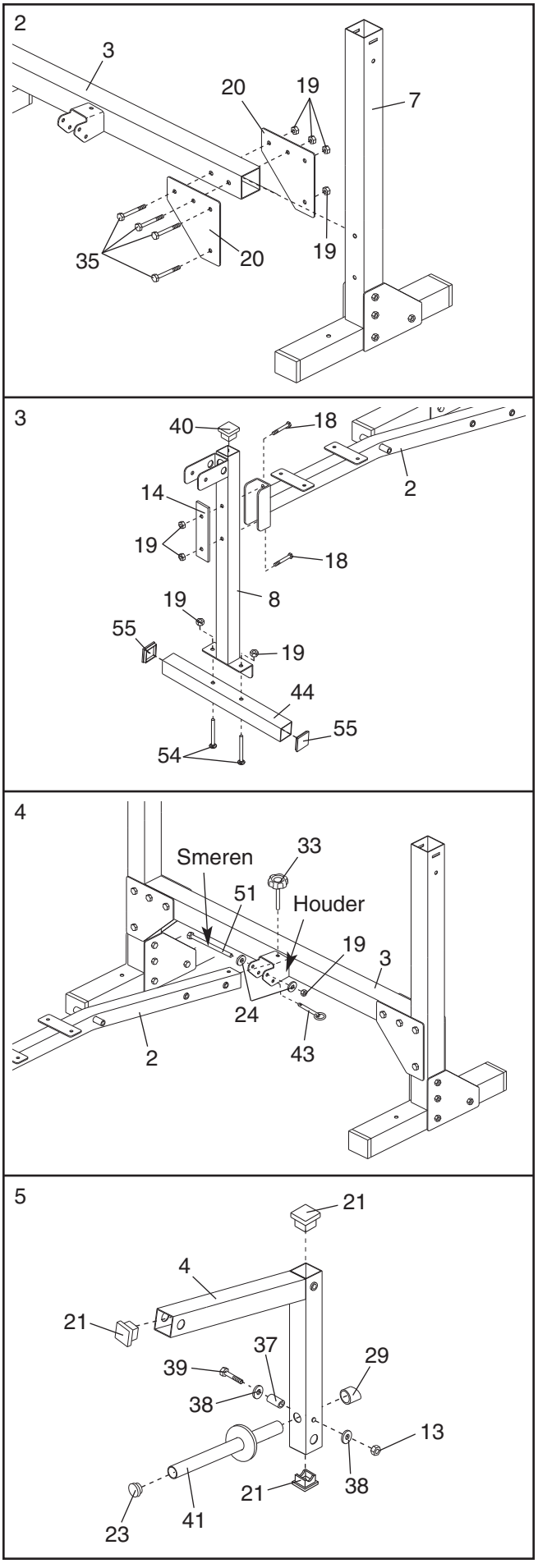
   Steek een Pen (43) in de laagste gaten van de houder van de Dwarsstang (3). Draai een M10 x 57mm Bijstelknop (33) in de Dwarsstang en het Onderstel van de Bank (2).

   Draai de M10 Nylon Klemmoeren (19) in stappen 1–3 vast.

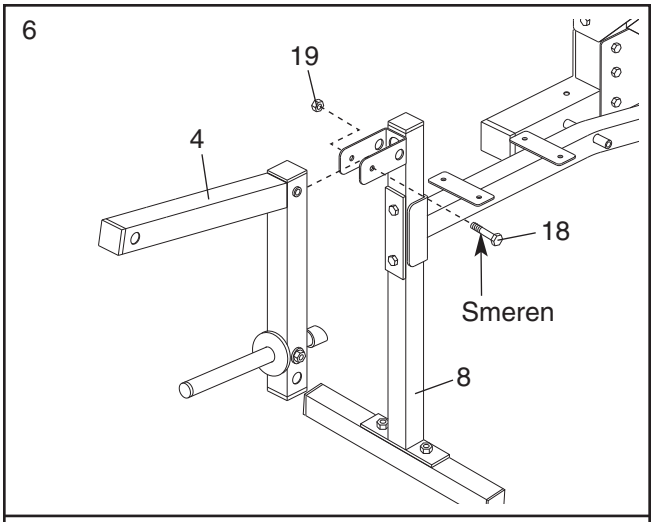
5. Druk drie 45mm Vierkante Binnenkapjes (21) in de Hefboom voor het Been (4).

   Schuif de Buis voor Gewichten (41) door de Hefboom voor het Been (4) en maak deze vast met een M8 x 57mm Bout (39) twee M8 Tussenringen (38), een Kleine Tussenring (37) en een M8 Nylon Klemmoer (13).

   Druk een 25,4mm Rond Binnenkapje (23) in het aangegeven eind van de Buis voor Gewichten (41). Druk het 25,4mm Hoekig Kapje (29) op het andere eind van de Buis voor Gewichten.

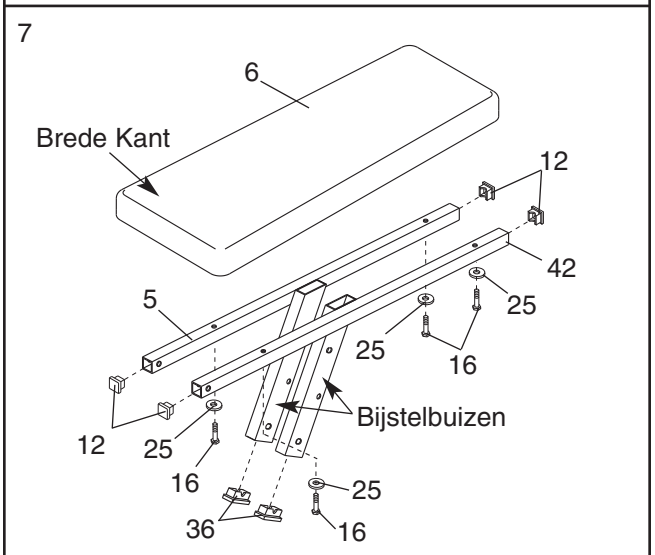


6. Smeer op twee M10 x 70mm Bout (18) wat vet. Maak de Hefboom voor het Been (4) aan het Voorste Been (8) vast met de Bout en een M10 Nylon Klemmoer (19). **Draai de Klemmoer niet te vast, de Hefboom moet vrij kunnen bewegen.**



7. Verbindt het Rechter en het Linker Onderstel van de Rugleuning (5, 42) door middel van de bijstelbuizen en plaats deze zoals aangegeven. Druk twee 25,4mm Vierkant Binnenkapje (12) in de uiteinde van ieder Onderstel van de Rugleuning. Druk een 25mm x 50mm Binnenkapje (36) in de onderkant van iedere bijstelbuis.

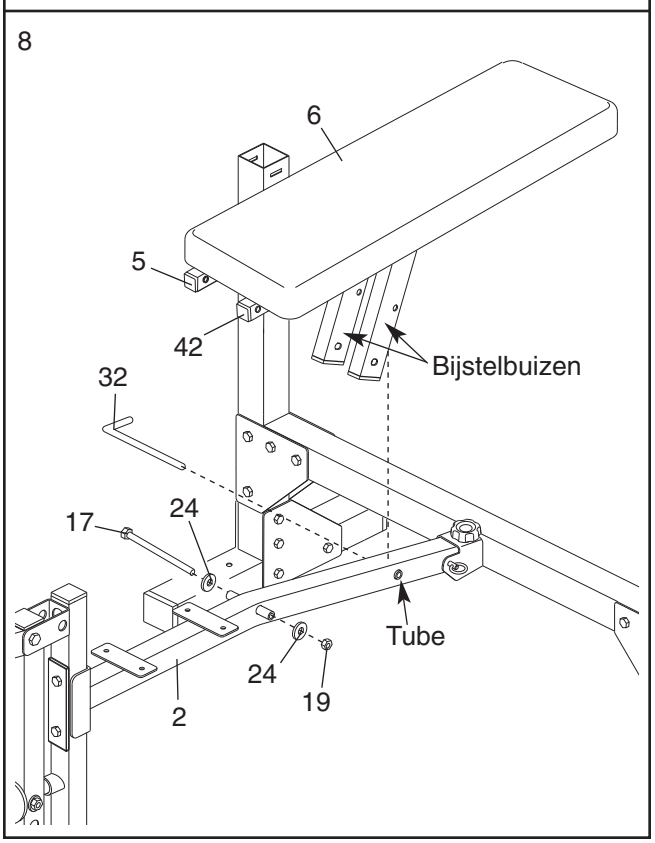
   Plaats de Rugleuning (6) zodanig dat de brede kant zich in de aangegeven positie bevindt. Maak de Rugleuning aan het Rechter en het Linker Onderstel van de Rugleuning (5, 42) vast met vier M6 x 38mm Bouten (16) en vier M6 Tussenringen (25). **Draai de Bouten nog niet te vast.**



8. Smeer op een M10 x 175mm Bout (17) wat vet. Maak de Onderstellen van de Rugleuning (5, 42) en het Onderstel van de Bank (2) vast met de Bout, twee M10 Tussenringen (24), en een M10 Nylon Klemmoer (19). **Draai de Klemmoer niet te vast, de Rugleuning (6) moet vrij kunnen bewegen.**

   Maak de Rugleuning (6) aan het Onderstel van de Bank (2) vast door een Bijstelpen (32) door de buis in het Onderstel van de Bank en door de gaten in de bijstelbuizen te steken. **Zorg ervoor dat de Bijstelpen volledig door beide bijstelbuizen is heen gestoken.**

   Draai de vier M6 x 38mm Bouten (16) in stap 7 vast.



9. Plaats de Zitting (11) zodanig dat de brede kant zich in de aangegeven richting bevindt. Maak de Zitting aan het Onderstel van de Bank (2) vast met vier M6 x 16mm Bouten (15).

10. Steek 19mm Ronde Binnenkapjes (9) in beide uiteinden van de drie Buizen voor de Schuimrubber Kussentjes (10). Schuif de Buizen voor Schuimrubber Kussentjes in de gaten in de Hefboom voor het Been (4) en het Voorste Been (8). Schuif twee Schuimrubber Kussentjes (22) op iedere Buis voor Schuimrubber Kussentjes.

11. Schuif een Huls (28) op de onderkant van iedere Staander (1). **Zorg ervoor dat het flapje zich aan de aangegeven zijde van de Huls bevindt.** Steek op dezelfde manier een 60mm x 50mm Huls (31) in de onderkant van iedere Staander en bevestig deze met twee M4 x 8mm Schroeven (34).

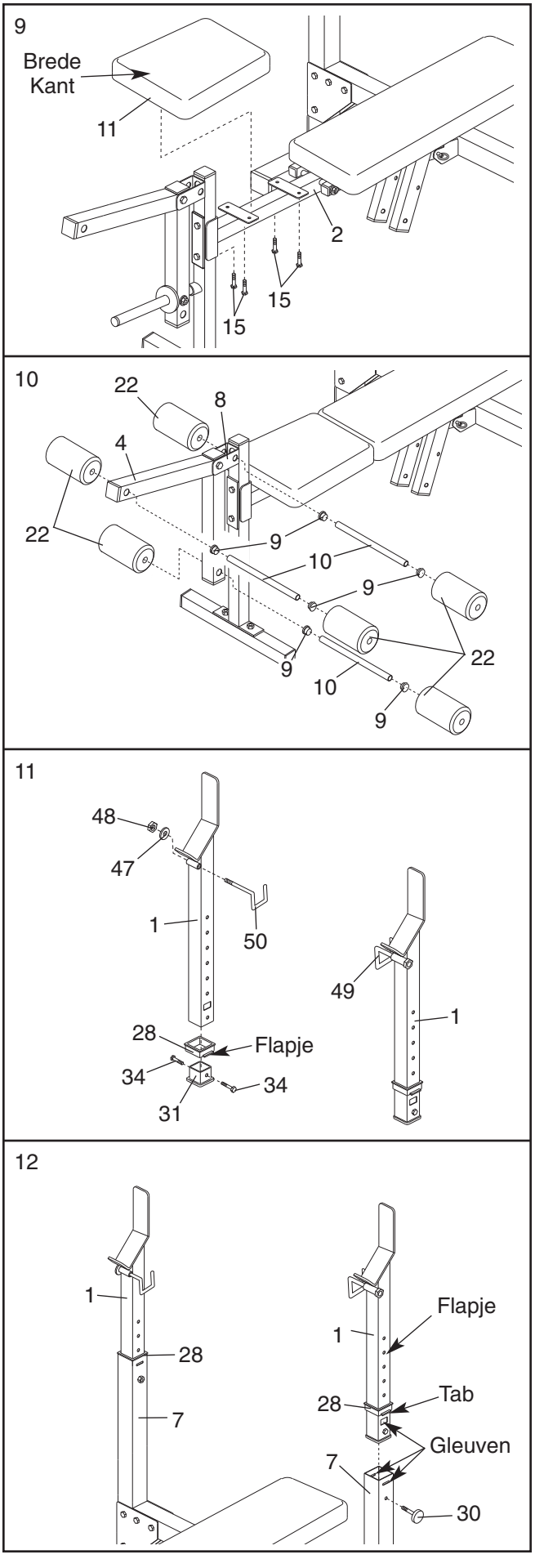
    Maak de Slagpen voor de Rechter Halter (50) op de Staander (1) vast met een Bright M8 Tussenring (47) en een Bright M8 Nylon Klemmoer (48). Maak op dezelfde manier de Slagpen voor de Linker Halter (49) aan de andere kant van de andere Staander vast. Plaats de twee Staanders zoals getoond.

12. Houdt de flapjes van de Huls (28) in de gleuven van de linker Staander (1). Schuif de Staander en de Huls in de linker Poot voor de Staander (7) zodat de flapjes in de gleuven van de Poot voor de Staander passen. **Opgelet: Zorg ervoor dat u uw vingers niet bekneld.**

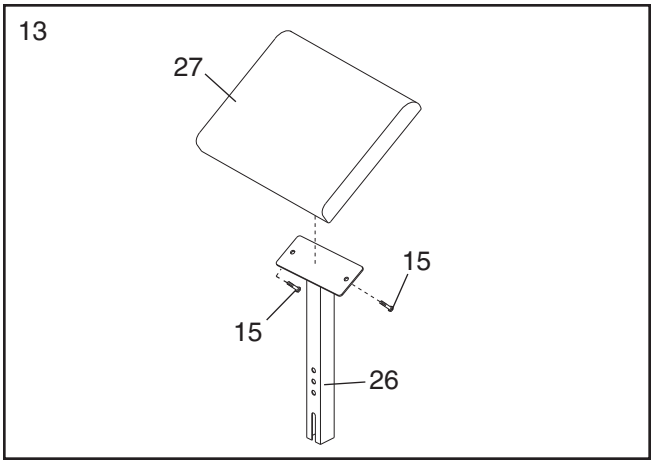
    Breng een van de stelgaten van de Staander (1) op gelijke hoogte met het gat in de Poot voor de Staander (7). Draai een M10 x 62mm Bijstelknop (30) in de gaten.

    Maak de rechter Staander (1) aan de rechter Poot voor de Staander (7) op dezelfde manier vast. **Opgelet: Stel beide Staanders altijd op dezelfde hoogte in.**

⚠ WAARSCHUWING: Steek de M10 x 62mm Bijstelknop (30) niet door de gleuf in de Staander (1).



13. Maak het Kussen voor de Armen (27) aan de Stang voor de Armen (26) vast met twee M6 x 16mm Bouten (15).



14. **Zorg ervoor dat alle bouten en nylon klemmoeren goed zijn vastgedraaid voordat u de gewichtsbank gebruikt.** Het gebruik van de overblijvende onderdelen zal in BIJSTELLING op de volgende pagina worden uitgelegd.

BIJSTELLING

De gewichtsbank is ontworpen om met uw eigen gewichten (niet inbegrepen) te kunnen oefenen. De procedures hieronder leggen uit hoe u de gewichtsbank kunt bijstellen. Raadpleeg RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN op pagina 14 voor belangrijke informatie voor het oefenen en bekijk de bijgeleverde gids met oefeningen voor de juiste oefenvorm. Bekijk ook de informatie voor het oefenen die met uw gewichten is meegeleverd.

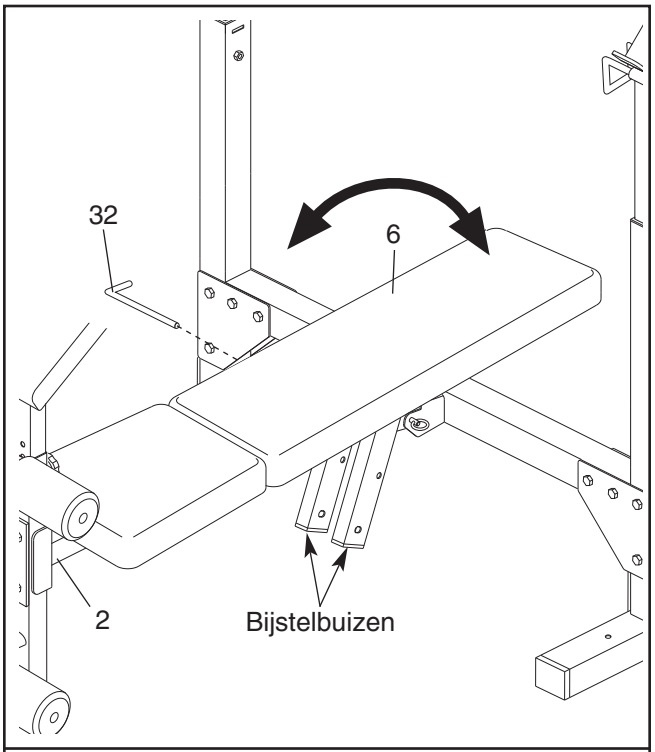
Zorg er steeds voor dat alle onderdelen goed zijn vastgedraaid wanneer u de gewichtsbank gebruikt. Vervang versleten onderdelen meteen. U kunt de gewichtsbank schoonmaken met een zachte doek en een beetje niet agressief schoonmaakmiddel. Gebruik nooit oplosmiddelen.

DE RUGLEUNING BIJSTELLEN

De Rugleuning (6) kan in verschillende standen worden gebruikt (schuin omlaag, horizontaal of schuin omhoog). Om de Rugleuning in een schuine stand omlaag te gebruiken moet u de Bijstelpen (32) verwijderen en de Rugleuning neerlaten tegen de M10 x 57mm Bijstelknop (niet getoond).

Om de Rugleuning (6) in een horizontale stand te gebruiken moet u de Rugleuning optillen en de Bijstelpen (32) door de bovenste gaten in de bijstelbuizen en het Onderstel van de Bank (2) steken.

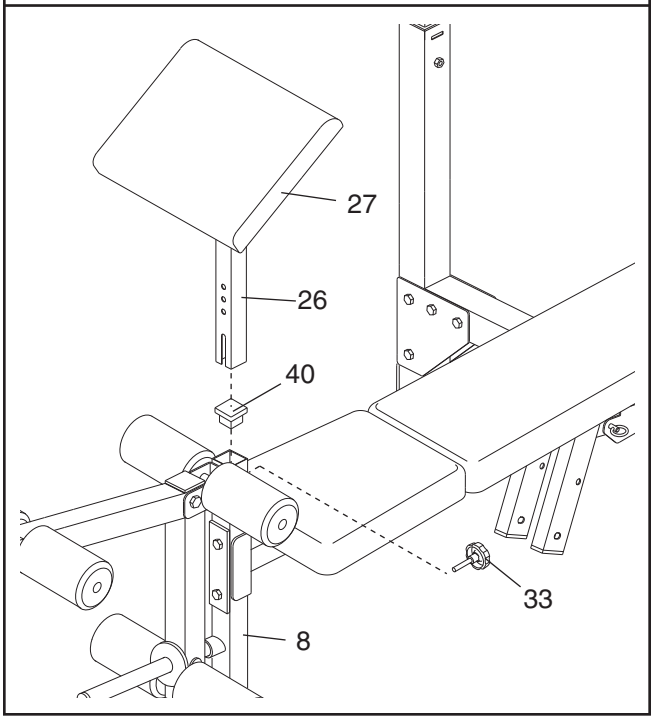
Om de Rugleuning (6) in een schuine stand omhoog te gebruiken moet u de Rugleuning optillen en de Bijstelpen (32) door een van de twee laagste gaten in de bijstelbuizen en het Onderstel van de Bank (2) steken.



⚠ WAARSCHUWING: Zorg ervoor dat de Bijstelpen (32) volledig door de bijstelbuizen en het Onderstel van de Bank (2) is heen gestoken wanneer u de Rugleuning (6) in de schuin omhoog of horizontale gebruikt.

HET KUSSEN VOOR DE ARMEN BEVESTIGEN

U moet voor sommige oefeningen het Kussen voor de Armen (27) op de gewichtsbank bevestigen. Verwijder het 50mm Vierkant Binnenkapje (40) uit het Voorste Been (8). Steek de Stang voor de Armen (26) in het Voorste Been. Draai de M10 x 57mm Bijstelknop (33) vast in het Voorste Been en de Stang voor de Armen.

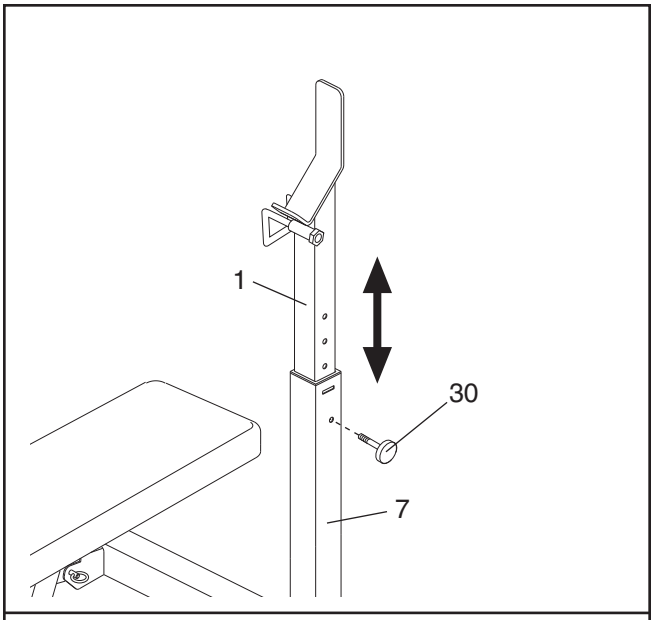


⚠ WAARSCHUWING: Steek het 50mm Vierkante Binnenkapje (40) weer terug in het Voorste Been wanneer u het Kussen voor de Armen (27) niet gebruikt. Bewaar het Kussen voor de Armen op een veilige plek zodat deze u bij andere oefeningen niet hindert.

DE STAANDERS BIJSTELLEN

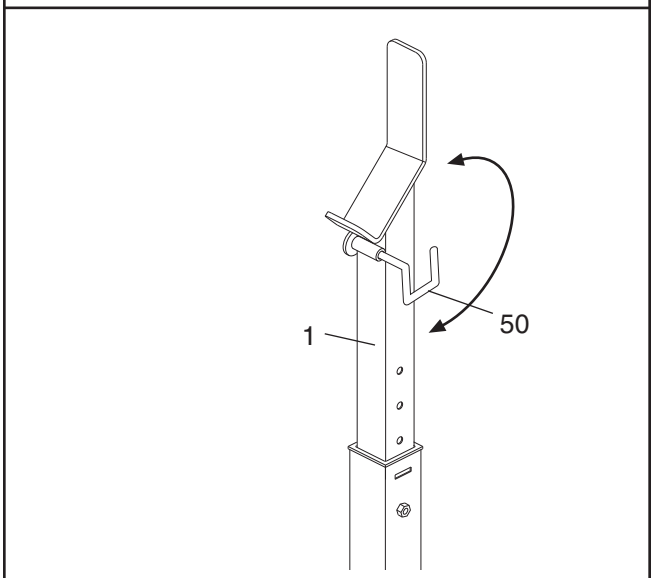
Om de Staanders (1) bij te stellen moet u de M10 x 62mm Bijstelknoppen (30) los draaien en de Staander in de gewenste positie schuiven. Draai de Bijstelknoppen weer vast in de Poten voor de Staander (7) en de Staanders.

⚠ WAARSCHUWING: Houdt de Staanders (1) altijd op dezelfde hoogte. Zorg ervoor dat de M10 x 63mm Bijstelknoppen (30) volledig in de Poten voor de Staander (7) en de Staanders zijn vastgedraaid.



HET GEBRUIKEN VAN DE SLAGPENNEN

Bevestig de lange halter met de Slagpennen voor de Halter (50, 49 niet getoond) op de Staanders (1) wanneer u tijdens het gebruik van de lange halter (niet inbegrepen) gewichten wilt verwisselen. Draai de Slagpennen voor de Halter over de lange halter heen. Dit vermindert het risico dat de lange halter er af valt wanneer u de gewichten verandert.

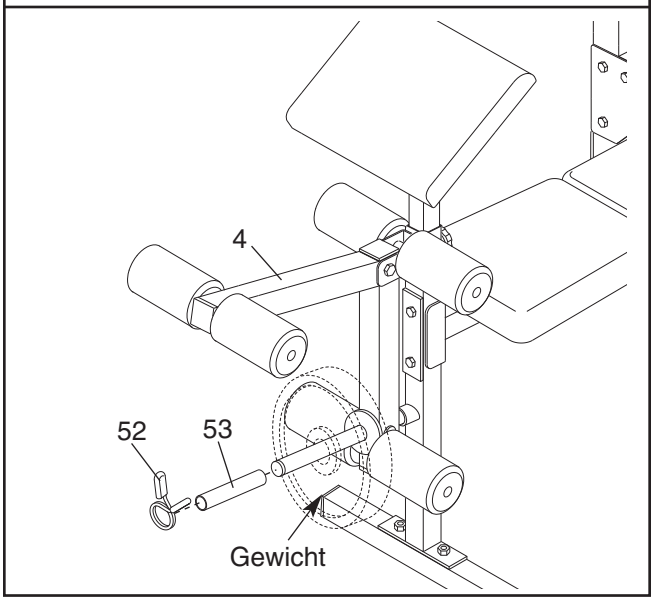


HET PLAATSEN VAN GEWICHTEN OP DE HEFBOOM VOOR HET BEEN

Wanneer u 28mm gewichten (niet meegeleverd) wilt gebruiken schuif eerst dan een Gewichtsbuis Adaptor (53) aan het gewichtsbuis van de Hefboom voor het Been (4).

Schuif het aantal gewenste gewichten (niet inbegrepen) op de Buis voor Gewichten (41) om de Hefboom voor het Been (4) te gebruiken. Houdt de gewichten op hun plaats met een Gewichtsklip (52).

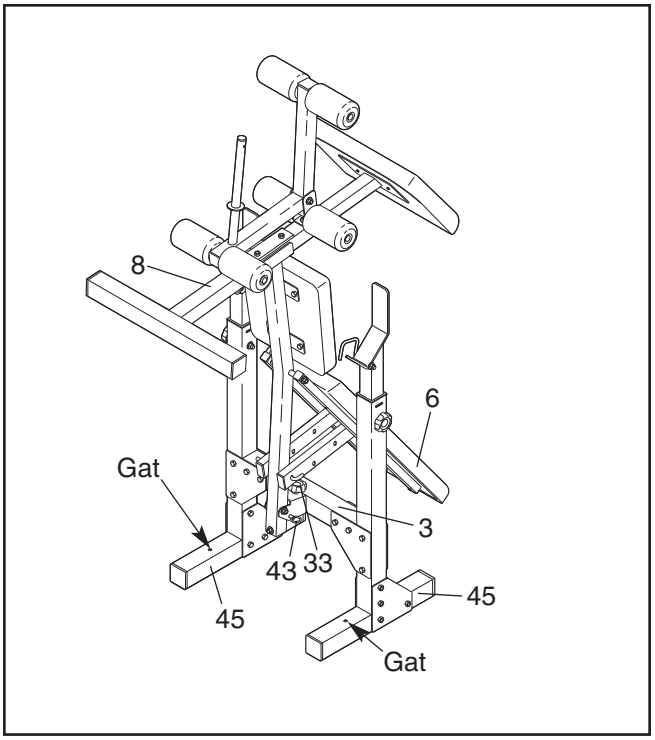
⚠ WAARSCHUWING: Plaats niet meer dan 23 kg op de Hefboom voor het Been (4).



DE GEWICHTSBANK OPBERGEN

Om de gewichtsbank op te bergen moet u de M10 x 57mm Bijstelknop (33) en de Pen (43) van de Dwarsstang (3) verwijderen. Til het Voorste Been (8) zo ver mogelijk omhoog. Steek de pen weer in de Dwarsstang. De Pen zorgt ervoor dat de gewichtsbank niet inklapt. **Opgelet: De Rugleuning (6) moet in een van de standen schuin omhoog worden gezet (zie DE RUGLEUNING BIJSTELLEN op pagina 11).**

⚠ WAARSCHUWING: Om de gewichtsbank te kunnen opvouwen moet de afstand tussen de gaten in de Stabilisatoren (45) en de muur minstens 50 cm zijn.



RICHTLIJNEN VOOR HET OEFENEN

DE VIER WORKOUT TYPES

Spieren Ontwikkelen
Om uw spiermassa and -sterkte te vergroten moet u uw spieren maximaal belasten. Uw spieren zullen zich ontwikkelen en aanpassen wanneer u de intensiteit van uw oefening verhoogt. U kunt op twee manieren de intensiteit van uw oefening beïnvloeden:
- door het aantal gebruikte gewichten te veranderen
- door het aantal repetities of sets te wijzigen. (Een "repetitie" is een volledige uitvoering van een oefening zoals een opzitoefening. Een "set" is een aantal repetities).

Het aantal te gebruiken gewichten voor ieder oefening hangt af van de gebruiker. U moet uw limiet kunnen bepalen en dan het juiste aantal gewichten kiezen. Begin iedere oefening die u uitvoert met 3 sets van 8 repetities. Rust na iedere set 3 minuten. Verhoog het aantal gewichten wanneer u zonder moeite 3 sets van 12 repetities kunt uitvoeren.

Spieren spannen
U kunt uw spieren spannen door ze matig te belasten. Kies een beperkt aantal gewichten en verhoog het aantal repetities voor iedere set die u uitvoert. Maak zo veel mogelijk sets van 15 tot 20 repetities zonder problemen af. Rust na iedere set 1 minuut. Belast uw spieren door meer sets uit te voeren in plaats van een groot aantal gewichten te gebruiken.

Afslanken
Om af te slanken moet u een klein aantal gewichten gebruiken en het aantal repetities per set verhogen. Uw oefening moet 20 à 30 minuten duren. Rust maximaal 30 seconden tussen de sets.

Cross Training
Cross training is compleet en evenwichtig fitnessprogramma. Een evenwichtig programma is bijvoorbeeld:
- Iedere maandag, woensdag en vrijdag gewichtstraining.
- Op dinsdag en donderdag 20 à 30 minuten aerobic oefeningen doen zoals fietsen of zwemmen.
- Een volle dag rust per week zonder cross training of aerobic oefeningen zodat uw lichaam kan bijkomen/herstellen.

De combinatie van gewichtstraining met aerobic oefening zal uw lichaam versterken en uw hart- en longfunctie verbeteren.

UW OEFENPROGRAMMA AANPASSEN

Bepaal zelf de tijdsduur voor iedere workout/programma, en ook het te uitvoeren aantal repetities of sets. Het is belangrijk dat u het tijdens de eerste paar maanden niet overdrijft. Volg uw eigen tempo en luister naar uw lichaam. Stop meteen en begin geleidelijk "af te koelen" wanneer u pijn voelt of duizelig wordt. Zorg ervoor dat u er achter komt wat niet goed is voordat u doorgaat. Vergeet niet dat een goede voeding en voldoende rust essentieel zijn voor enig oefenprogramma.

OPWARMEN

Begin iedere oefening met een opwarmfase door 5 à 10 minuten de spieren te strekken en wat lichte oefeningen te doen. Een juiste opwarmoefening verhoogt uw lichaamstemperatuur, uw hartslag en bevordert uw bloedsomloop als voorbereiding op uw oefening.

DE WORKOUT

Iedere workout moet uit 6 tot 10 verschillende oefeningen bestaan. Kies oefeningen voor iedere spiergroep en ontwikkel vooral die spiergroepen die u belangrijk vindt. Verander met iedere workout de oefeningen die u uitvoert om uw programma doeltreffend en plezierig te houden.

Plan uw workout op dat tijdstip van de dag dat u het meest fit bent. Neem na iedere workout minstens een dag rust. Als u een goed schema hebt gevonden houdt u er zich dan aan.

OEFENVORM

Een goede lichaamshouding is een heel belangrijk onderdeel van uw oefenprogramma. Dit vereist dat u iedere oefening goed uitvoert en dat u alleen de juiste delen van uw lichaam beweegt. U zult zich moe voelen wanneer u met de onjuiste vorm oefent. Bekijk in de bijgeleverde handleiding met oefeningen de foto's voor de juiste houding bij de verschillende oefeningen en de lijst met de belaste spieren. Zie de tekening van de spieren op pagina 15 voorzien van hun namen.

De repetities in iedere set moeten vloeiend en zonder stoppen worden uitgevoerd. De inspanningsfase van iedere repetitie moet half zo lang duren als de ontspanningsfase. Adem goed in. Adem uit tijdens de inspanningsfase en adem in tijdens de ontspanningsfase. Houdt nooit uw adem in.

Rust eventjes na iedere set. De ideale rust perioden zijn:

- Rust 3 minuten na iedere set wanneer u een oefening uitvoert om uw spieren te ontwikkelen.
- Rust 1 minuut na ieder set wanneer u oefent uw spieren te spannen.
- Rust 30 seconden na iedere set wanneer u een afslank oefening uitvoert.

Wen gedurende de eerste paar weken aan het apparaat en leer de juiste oefenhouding aan.

AFKOELING

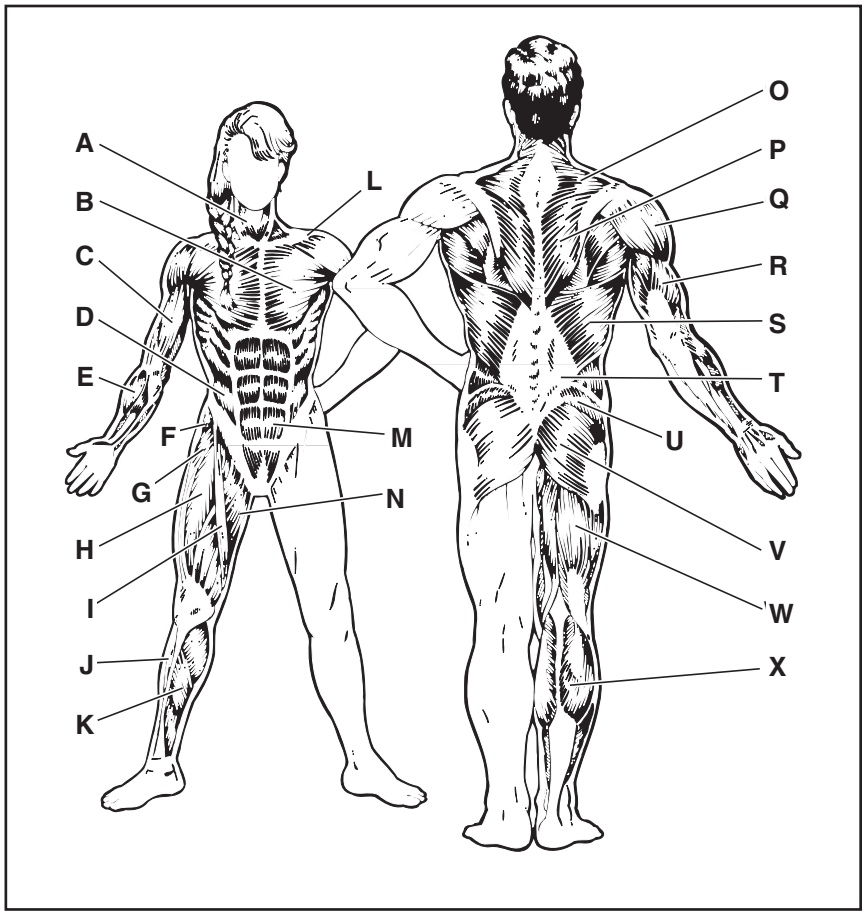
Beëindig uw oefening weer met 5 à 10 minuten strekoefeningen voor zowel armen als benen. Strek u langzaam en vermijdt krachtige inspanning. Voer iedere strekoefening zorvuldig en zo volledig mogelijk uit zonder dat u het overdoet. U zult u soepelheid better handhaven door na iedere workout strekoefeningen te doen.

MOTIVATIE BIJHOUDEN

Schrijf voor motivatie na iedere workout uw resultaten op. U kunt de schema's op pagina 16 en 17 kopiëren en gebruiken om uw resultaten te noteren. Noteer de datum, de uitgevoerde oefeningen, het aantal gebruikte gewichten en het aantal uitgevoerde repetities en sets. Noteer uw gewicht en lichaamsafmetingen aan het eind van iedere maand. Om echt succes te hebben is het belangrijk om plezierig en regelmatig te oefenen.

TEKENING MET SPIEREN

A. Halsspier (nek)
B. Grote borstspier (borst)
C. Tweehoofdige armspier (voorkant van arm)
D. Schuine spieren (middel)
E. Spaakbeenspieren (voorarm)
F. Heup buigspieren(bovendij)
G. Spier die afvoert (buitendij)
H. Dijbeenspieren (voorkant van dij)
I. Kleermakersspier (voorkant van dij)
J. Voorste scheenbeenspier (voorkant van kuit)
K. Korte kuitbeenspier (voorkant van kuit)
L. Voorste deltaspier (schouder)
M. Rechte buikspier (maag)
N. Spier die aanvoert (binnen dij)
O. Monnikskapspier (boven rug)
P. Ruitvormige rugspier (boven rug)
Q. Achterste deltaspier (schouder)
R. Driehoofdige armspier (achterkant van arm)
S. Brede rugspier (middel van rug)
T. Lage rugspier (lage rug)
U. Middelste bilspier (heup)
V. Grootste bilspier (billen)
W. Hamstring (spier achter de knie)
X. Korte kuitbeenspier (achterkant van kuit)



MAANDAG

Datum:

____/____/____

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

DINSDAG **AEROBIC OEFENING**

Datum:

____/____/____

WOENSDAG

Datum:

____/____/____

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

DONDERDAG **AEROBIC OEFENING**

Datum:

____/____/____

VRIJDAG

Datum:

____/____/____

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieer deze pagina om uw oefening te plannen en de resultaten te noteren.

MAANDAG

Datum:

____/____/____

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

DINSDAG

Datum:

____/____/____

AEROBIC OEFENING

WOENSDAG

Datum:

____/____/____

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

DONDERDAG

Datum:

____/____/____

AEROBIC OEFENING

VRIJDAG

Datum:

____/____/____

OEFENING	GEWICHT	SETS	REPS

Kopieer deze pagina om uw oefening te plannen en de resultaten te noteren.

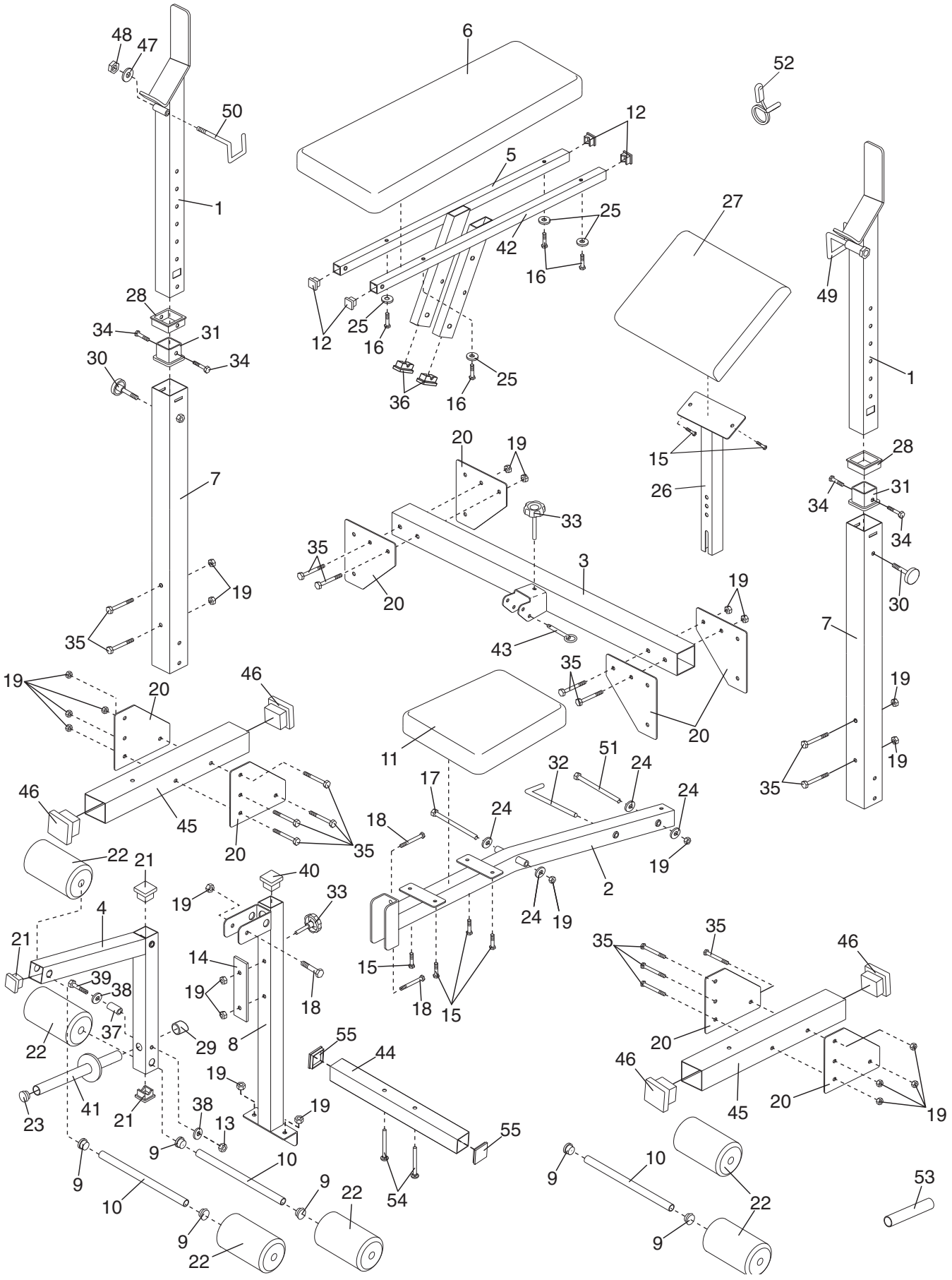
LIJST MET ONDERDELEN—Modelnr. WEEVBE32930

R1203A

Nr.	Aantal	Beschrijving	Nr.	Aantal	Beschrijving
1	2	Staander	30	2	M10 x 62mm Bijstelknop
2	1	Onderstel van de Bank	31	2	60mm x 50mm Huls
3	1	Dwarsstang	32	1	Bijstelpen
4	1	Hefboom voor het Been	33	2	M10 x 57mm Bijstelknop
5	1	Rechter Onderstel van de Rugleuning	34	4	M4 x 8mm Schroef
			35	16	M10 x 80mm Bout
6	1	Rugleuning	36	2	25mm x 50mm Binnenkapje
7	2	Poot voor de Staander	37	1	Kleine Tussenring
8	1	Voorste Been	38	2	M8 Tussenring
9	6	19mm Rond Binnenkapje	39	1	M8 x 57mm Bout
10	3	Buis voor Schuimrubber Kussentjes	40	1	50mm Vierkant Binnenkapje
11	1	Zitting	41	1	Buis voor Gewichten
12	4	25,4mm Vierkant Binnenkapje	42	1	Linker Onderstel van de Rugleuning
13	1	M8 Nylon Klemmoer			
14	1	Plaat	43	1	Pen
15	6	M6 x 16mm Bout	44	1	Stabilizator van de Voorste Poot
16	4	M6 x 38mm Bout	45	2	Stabilisator
17	1	M10 x 175mm Bout	46	4	60mm Vierkant Binnenkapje
18	3	M10 x 70mm Bout	47	2	Bright M8 Tussenring
19	23	M10 Nylon Klemmoer	48	2	Bright M8 Nylon Klemmoer
20	8	Hoekplaat	49	1	Slagpen voor de Linker Halter
21	3	45mm Vierkant Binnenkapje	50	1	Slagpen voor de Rechter Halter
22	6	Schuimrubber Kussentje	51	1	M10 x 75mm Bout
23	1	25,4mm Rond Binnenkapje	52	1	Gewichtsklip
24	4	M10 Tussenring	53	1	Gewichtsbuis Adaptor
25	4	M6 Tussenring	54	2	M10 x 52mm Draagbout
26	1	Stang voor de Armen	55	2	40mm x 50mm Binnenkapje
27	1	Kussen voor de Armen	#	1	Gebruiksaanwijzing
28	2	Huls	#	1	Gids met oefeningen
29	1	25,4mm Hoekig Kapje	#	1	Smeervet

Opgelet: “#” betekent onderdeel niet getoond. Specificaties kunnen zonder opgave van redenen gewijzigd zijn/worden. Kijk op de achterkant van deze gebruiksaanwijzing voor informatie over te bestellen onderdelen.

GEDETAILLEERDE TEKENING—Modelnr. WEEVBE32930 R1203A



HET BESTELLEN VAN ONDERDELEN

Om vervang onderdelen voor uw loopband te bestellen, neem dan a.u.b. contact op met de winkel waar u dit apparaat hebt gekocht.

Zorg ervoor dat u de volgende informatie bij de hand hebt wanneer u onderdelen wilt bestellen:

- het MODELNUMMER van het product (WEEVBE32930)
- de NAAM van het product (WEIDER® PRO 420 gewichtsbank)
- het SERIENUMMER van het product (zie de kaft van de handleiding)
- het NUMMER en BESCHRIJVING VAN HET ONDERDEEL (zie LIJST MET ONDERDELEN en de GEDETAILLEERDE TEKENING op paginas 18 en 19).

Onderdeelnr. 202491 R1203A

In China gedrukt © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.